

Mildes Fish Stir Fry mit knackigem Gemüse in Sesam-Soja-Soße auf Jasminreis

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 586 kcal • Tag 2 kochen



Jasminreis



Seelachs



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



Karotte



Frühlingszwiebel



Sesamöl



Sojasoße



Maisstärke



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Honig*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Sesamöl 3)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2451 kJ/586 kcal
Fett	2,7 g	17,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,2 g
Kohlenhydrate	11,6 g	76 g
– davon Zucker	4,2 g	27,5 g
Eiweiß	5,1 g	33,1 g
Salz	0,49 g	3,19 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



1 Gemüse schneiden

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Paprika halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** dritteln.



2 Varoma vorbereiten

Weißer **Frühlingszwiebeln** und restliches **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.

Fischfilets gut trockentupfen und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.



3 Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **20 Min. [22 Min. | 24 Min.]/Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warm halten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



4 Für die Soße

200 g [300 g | 400 g] **Garflüssigkeit*** [evtl. mit **Wasser*** auffüllen], **Sojasoße**, **Sesamöl**, **Gemüsebrühe**, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen und **5 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.



5 Fertigstellen

Den **Fisch** aus dem Varoma-Einlegeboden in mundgerechte Stücke teilen und in eine große Schüssel geben. **Gemüse** und **Soße** ebenfalls in die Schüssel geben und vorsichtig unterheben. **Stir Fry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Stir fry** daneben anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

